En forme pour la journée

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995552

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

En forme pour la journée

Les aliments agissent tous différemment sur le système digestif. Voici quelques exemples de repas qui peuvent être consommés peu avant, pendant et après un effort physique.

Texte: Francesco Di Potenza; photo: Daniel Käsermann

Se lever du bon pied

Il est recommandé de commencer sa journée par un déjeuner ou de prendre une collation complète plus tard dans la matinée. Ceux qui n'aiment pas déjeuner ne doivent néanmoins pas se forcer, une simple boisson passe souvent bien mieux. Il est alors d'autant plus important de prendre une grande collation composée de bons aliments.

Que l'on déjeune ou non, il est recommandé d'ingérer les quatre éléments suivants en cours de matinée:

- pain ou ballon, de préférence complet ou bis, flocons de céréales ou autres céréales pour le déjeuner;
- lait, produits laitiers tels que yoghourt, fromage blanc, blanc battu, fromage;
- fruit frais;
- boisson.

En outre, le déjeuner/la collation peut être complété(e) par une pâte à tartiner (en petite quantité si elle est riche en matière grasse ou aux noisettes), du miel ou de la confiture.

Exemple:

- 1 verre de lait ou de jus de fruits pour le déjeuner.
- Collation composée d'une portion de pain, de muesli ou de pain suédois et d'un fruit ou d'un produit laitier.

Si un déjeuner complet a été pris, la collation – plus ou moins légère, selon la faim – peut se composer de fruits et/ou de pain ou, de temps à autres, d'un produit laitier. Un croissant aux noisettes, au chocolat ou une autre pâtisserie peut également faire l'affaire, mais pas forcément tous les jours.

Le dîner et le souper

Les produits céréaliers et les pommes de terre composent l'essentiel des repas d'un sportif selon la pyramide alimentaire. Puis viennent, en quantités moindres, les fruits et légumes, les aliments riches en protéines et les huiles de qualité.

Les cinq composants suivants sont essentiels:

- féculents tels que riz, pâtes, pommes de terre, pain;
- légumes ou fruits;
- protéines sous forme de produits laitiers ou viande ou poisson;
- lipides sous forme d'huile (d'olive ou de colza) de qualité ou de noix;
- boisson.

A prendre au dîner lorsque l'entraînement a lieu le soir ou au souper lorsqu'il a lieu en début d'après-midi.

Exemple:

- pâtes, riz ou pommes de terre avec soupe

et

- viande avec peu de sauce, poisson ou produits laitiers

et

- légumes ou salade mêlée avec sauce à base d'huile de qualité telle que colza, germe de blé, lin en combinaison avec de l'huile d'olive

et

- dessert tel que glace ou crème (toléré)

et

- liquide en quantité suffisante (env. 0,5 l), par ex. eau, eau minérale, tisane aux fruits, etc.

A prendre au souper après l'entraînement du soir ou au dîner, lorsque l'entraînement a lieu en début d'après-midi.

Exemple:

- pâtes, riz, maïs, pommes de terre (par ex. spaghetti aux tomates, risotto ou gnocchi) ou pain en grande quantité avec une soupe en accompagnement

et

- aliments riches en protéines, principalement sous forme de dessert léger tel que fromage blanc, crème de yoghourt

et

- légumes/salades crus ou cuits: adapter la quantité à la tolérance personnelle afin de pouvoir s'entraîner et dormir correctement.

et

- liquide en quantité suffisante (env. 0,5 l), par ex. eau, eau minérale, tisane aux fruits, etc.

Les collations

La collation a une grande influence sur la performance physique. Lorsque l'entraînement n'a pas lieu le soir, il est recommandé de prendre une collation composée surtout de fruits ou de produits céréaliers tels que pain complet ou pain suédois. La palette est large:

- pain bis avec fruits, yoghourt, fromage blanc;
- pain bis avec cottage cheese;
- petit gâteau de semoule, riz au lait;
- galette de céréales, biscotte avec des fruits;
- barre de céréales pauvre en lipides;
- pétales de maïs sans sucre avec banane;
- noix, graines.

Les personnes sensibles peuvent avoir du mal à digérer le yoghourt et les fruits juste avant un effort intensif ou avant d'aller se coucher.

Le goûter

Lorsque l'entraînement a lieu le soir, il est nécessaire de prendre une petite collation riche en glucides et pauvre en lipides environ une heure avant l'entraînement, afin d'éviter la sensation de faim et de disposer de suffisamment d'énergie. Ne pas oublier de boire au moins 0,5 l d'eau ou de tisane aux fruits diluée pour équilibrer son bilan liquidien.

Astuces

- Prendre de petites portions de miel et de confiture avec soi pour se préparer des tartines au goûter.
- Prendre les collations avec soi le matin.

Bon à savoir

Le bon moment

Il est recommandé de prendre un grand repas faible en lipides, en fibres alimentaires et en protéines trois à quatre heures avant une compétition ou un entraînement intensif. Par exemple:

- pain blanc (ou bis) avec du miel, des morceaux de banane, des flocons de maïs (cornflakes) nature avec un peu de banane mûre et éventuellement un peu de flocons d'avoine avec du lait écrémé ou du jus de fruits dilué;
- bouillie de céréales, par ex. de semoule, porridge, riz au lait avec un peu de banane mûre, raisin;
- pâtes (pas de pâtes aux œufs), riz, maïs (ou purée de pommes de terre) avec une sauce, éventuellement du bouillon avec du pain blanc;
- boisson d'env. 0,5 l (eau, eau minérale, tisane aux fruits) en accompagnement.

Il est possible d'opter pour les variantes suivantes en cas d'intolérance à certains aliments:

- bouillie pour enfant, éventuellement accompagnée d'un peu de banane mûre et d'une boisson de 0,5 l;
- jusqu'à 2 l de boisson énergétique bien tolérée à base de maltodextrine, répartie en petites portions (1,5 à 2 dl) et accompagnée de petites portions de pain blanc, de banane, de biscotte et éventuellement de riz au lait.

Il est conseillé de prendre des collations pauvres en lipides, en protéines et en fibres alimentaires peu avant de fournir des efforts intensifs. Voici quelques exemples:

- pain blanc ou bis avec du miel/de la confiture, éventuellement de la crème de noisettes;
- flocons de maïs (cornflakes) avec un peu de flocons d'avoine accompagnés d'un fruit mûr ou d'une compote de fruit ou de pomme;
- barre de céréales pauvre en lipides (barre énergétique ou tendre sans chocolat);
- riz au lait, petit gâteau de semoule;
- sucreries pauvres en lipides.

Après un effort physique intensif, il vaut mieux compenser rapidement la perte de liquide, de reconstituer sa réserve de glucides et de bien se régénérer par un apport nutritionnel suffisant. Les mesures suivantes sont indiquées:

- Juste après l'effort, prendre une boisson énergétique bien tolérée, riche en glucides, un thé sucré ou une boisson régénératrice avec un peu de sel de cuisine et/ou consommer de la nourriture riche en glucides et pauvres en lipides par petites portions, telle que le pain blanc, des barres de céréales ou autres produits énergétiques.
- Prendre un repas riche en glucides, digeste et complet avec suffisamment de liquide environ deux heures après l'effort.
- La quantité de boisson à ingérer dépend de la perte de liquide: le poids initial doit être rétabli environ 6 heures après l'effort, même après une transpiration importante.
- Il est recommandé de prendre 5 ou 6 repas et collations riches en glucides avant tout nouvel effort physique.

La majorité des recommandations de ce dossier sont tirées du livre «Müesli und Muskeln – Essen und Trinken im Sport», Editions Ingold/Office fédéral du sport OFSPO.